网络依赖对高职院校学生心理健康的影响及其应对

彭桂贞

安徽汽车职业技术学院, 安徽 合肥 230601

摘 要 : 近些年, 随着信息技术高速发展, 互联网逐渐成为高职院校学生学习、生活和娱乐不可或缺的一部分, 造成网络依赖现象在高职院校学生中日益凸显, 对其心理健康产生了不可忽视的影响。网络依赖不仅可能导致学生学习成绩下滑、社交能力减弱, 还可能引发焦虑、抑郁等心理健康问题。因此, 高职院校要想确保学生实现身心健康发展, 需要深入分析高职院校学生网络依赖影响成因, 进而制定出科学合理的心理健康应对策略, 以此全面提升心理健康教育质量。对此, 本文首先阐述网络依赖对高职院校学生心理健康的影响因素, 进而提出有效的应对策略, 以期对相关教育研究者提供一定的参考与借鉴。

关 键 词 : 网络依赖; 高职院校学生; 心理健康; 影响因素; 应对策略

The Influence of Internet Dependence on Students' Mental Health in Higher Vocational Colleges and Its Countermeasures

Peng Guizhen

Anhui Automotive Vocational and Technical College, Hefei, Anhui 230601

Abstract : In recent years, with the rapid development of information technology, the Internet has gradually become an indispensable part of learning, life, and entertainment for higher vocational college students, leading to an increasingly prominent phenomenon of Internet addiction among these students, which has a significant impact on their mental health. Internet addiction can not only lead to a decline in academic performance and weakened social skills but may also trigger psychological health issues such as anxiety and depression. Therefore, to ensure the physical and mental health development of students, higher vocational colleges need to deeply analyze the causes of Internet addiction among students and then formulate scientific and reasonable mental health response strategies to comprehensively improve the quality of mental health education. In this regard, this article first discusses the factors influencing the mental health of higher vocational college students due to Internet addiction, and then proposes effective response strategies, with the aim of providing some reference and insight for related educational researchers.

Keywords : network dependence; vocational college students; mental health; influencing factors; coping strategy

一、网络依赖对高职院校学生心理健康的影响因素分析

(一) 内部原因

第一, 心理需求未能得到充分满足。高职阶段正是学生成长发展的关键期, 该时期他们面临着人际关系、就业以及学业等方面压力, 在心理层面难以得到满足, 容易导致个别学生通过互联网寻找心理满足, 如, 学习获得感、家长与教师认同感等, 而且在网络世界高职院校学习会遇到志同道合的人, 他们会获得高度认可, 这无疑加速他们对网络的依赖^[1]。第二, 个人特质所带来的影响。高职院校学生对网络的依赖程度极易受人格特质的影响, 如, 内心敏感的学生往往会通过网络需求自我认同与情感支持, 造成网络依赖风险的加剧, 同时, 缺乏自我管理的学生也更

容易沉溺于网络世界。第三, 情绪调节需求未能得到充分满足。当前, 部分高职学生在面对负面情绪时, 通常会选择互联网消除不良情绪, 如, 在社交媒体中与好友交流自己遇到的烦恼; 通过网络游戏放松心情。但是, 这种情绪调节方式的效果是短暂的, 导致他们长时期沉迷在网络世界^[2]。

(二) 外部原因

第一, 家庭方面。家庭作为高职院校学生的第一课堂, 其对他们的心理健康、网络依赖所产生的影响较为深远。如果家庭成员之间的关系比较淡薄, 不仅缺乏有效的沟通, 而且未能有效监管与引导高职学生合理使用互联网, 他们对网络依赖感会大大增加; 家庭成员存在网络成瘾问题, 高职院校学生也会受其影响^[3]。第二, 学校方面。首先, 高职院校未能有效监管学生网络使用情况, 容易使他们沉迷于网络世界。其次, 高职院校未能营

造良好的教育环境,如,受传统办学理念影响,学校对于升学、就业比较重视,对学生的心理情况相对忽视,导致个别学生会运用互联网缓解自身压力^[4]。第三,社会方面。当前,互联网逐渐成为社会大众娱乐、人际交往以及获取信息的重要途径,但是网络环境日益复杂,其中不免掺杂着不良信息与不良思潮,容易在心理产生负面影响,如,社会上一些企业对网络游戏的过度宣传和推崇,可能导致学生沉迷于网络游戏,进而影响其心理健康水平^[5]。

二、网络依赖对高职院校学生心理健康的影响应对策略

(一) 丰富心理健康教育,有效疏导心理压力

心理压力不仅是高职院校学生过度依赖网络的重要因素,也会对其心理健康产生一定的影响,对此,高职院校可以采取以下对策丰富心理健康教育:第一,开设形式多样的心理健康课程及主题讲座,如,自我管理、情绪合理宣泄、人际交往等内容。高职院校通过开设这些课程,不仅能帮助学生纾解各种心理压力,也能避免他们对网络产生依赖。比如,通过实施“情绪合理宣泄”主题教学,学生除了能够正确识别各种情绪之外,也能掌握正确的情绪宣泄方式,学生还能够掌握艺术创作、运动等压力缓解方法;通过实施自我管理课程教学中,高职学生可以合理设置自我管理目标,并对时间进行合理规划与分配,以提高自己的效率,进而有效减轻他们的心理压力,不再依赖网络^[6]。第二,提供个性化心理咨询服务。高职院校积极组建专业的咨询队伍,向学生提供个性化服务,进行一对一心理健康指导服务,促使他们在交流分享过程中获得认同感、心理支持,建立起彼此之间的信任和支持网络,避免他们过度通过网络获得心理满足感。第三,开展多元化压力管理活动,如,音乐疗法、沙盘等,使学生在这些活动中掌握正确且多样的压力缓解方式,并确保他们可以做到专注当下,减少对过去和未来的担忧和压力。

(二) 开展网络道德建设,增强心理健康教育

在互联网高速发展的当今,网络思想道德建设显得越来越重要。为了有效地推进这一进程,高职院校应该从强化学科建设角度出发,深入挖掘和培养学生的各项能力,以此来提升他们的学习能力与网络道德素养。在这一过程中,对于学生的学科能力建设,高职院校应当深入发掘和传承传统教学能力,在此基础上对教学能力进行深度开发和创新。在优化教学成果过程中,高职院校应当从协助育人维度着手,致力于深入开展教学研究等各项工作,以期达到更深层次的教学效果^[7]。另外,在心理健康教学活动中,高职院校应该积极引导学生利用互联网正确开展自主学习,从而帮助他们提高个人的知识储备水平,正确看待网络学习、网络生活。此外,如果高职学生长期处于信息量巨大的网络世界中,一些信息可能会对他们的认知水平的提高带来不利影响。因此,高职院校要以思想教学文化研究为出发点,并从人文社会科学学科建设的深度开发入手,推动多学科交叉合作,以实现研究与教学计划的深度融合和达成,进而有效提升学生心理健

康教育质量^[8]。

(三) 组织社交技能培训,强化学生各项能力

当前,高职院校可以组织社交技能培训,以此增强学生的各项能力,避免他们沉迷网络世界之中。对此,高职院校可以采取以下对策:第一,注重社交技能的培养。高职院校可以通过情境模拟、角色扮演等方式开展社交技能培训活动,由此全面增强学生的语言组织能力、语言表达能力,提高他们的人际交往自信心,能够在社交场合中更好地与他人进行交往,并敢于表达自身的真实想法^[9]。第二,组织丰富的社交实践活动,高职院校应该将积极向上的社会交际场景提供给学生,如,“三下乡”活动,这样,高职院校学生不仅仅能走入社会,也能主动与村民进行积极交流,以此增强他们的人际交往能力。同时,高职院校也可以组织社区志愿服务等活动,由此增加学生人际交往机会,并持续丰富他们的人际交往经验。第三,高职院校在各级组建心理支持小组,当学生在人际交往方面遇到困难可以向他们寻求帮助,帮助他们克服社交困难的心理障碍,引导学生学会倾听和尊重他人意见,并不断增强其各项能力^[10]。

(四) 构建“网络+育人”联动机制,提高心理健康水平

第一,定期进行心理健康检查。高职院校应该建立完善的心理健康检查机制,定期对学生进行心理健康评估,及时发现并解决学生的心理问题。通过心理健康检查,学校可以了解学生的心理状况,为制定个性化的心理健康教育方案提供依据。同时,学校还可以建立心理健康档案,记录学生的心理发展历程,为后续的心理健康教育提供数据支持^[11]。第二,建立家校合作机制。家庭作为学生成长的重要环境,对学生的心理健康具有重要影响。因此,高职院校应该与家长建立紧密的合作关系,共同关注学生的心理健康状况。学校可以定期向家长反馈学生的心理健康检查结果,提供家庭教育的建议,帮助家长掌握正确的教育方法,共同促进学生的心理健康发展。第三,加强与社会各界的合作。高职院校可以积极寻求与社会各界的合作,共同开展心理健康教育活动。例如,学校可以与心理咨询机构、社区组织等建立合作关系,邀请专业心理咨询师为学生开展心理健康讲座和咨询服务。同时,学校还可以与企业合作,开展实习实训活动,帮助学生更好地适应社会环境,提高他们的人际交往能力和心理素质^[12]。

(五) 定期开展心理健康检查,合理制定干预策略

在减少高职院校学生网络依赖过程中,定期开展心理健康检查属于关键性环节,不仅能充分了解网络依赖学生的心理健康水平,也能掌握他们的社交情况、人际交往能力以及情感需求,从而为他们提供更加精准有效的心理健康干预^[13]。对此,高职院校应该根据网络依赖学生的实际情况科学制定心理健康检查标准,其中,要涵盖情绪状态、自我认知、人际关系等多维度内容,以此确保检查表具有较强的客观性、准确性,进而全面地评价网络依赖学生的心理健康状况。一旦发现这些学生潜在的心理问题后,高职院校应及时采取措施进行干预,如提供心理咨询、开展心理辅导等,帮助学生解决心理问题,减轻网络依赖。另外,高职院校还应积极构建心理健康检查的跟踪机制,定期对学生的心理

理健康状况进行检查,并根据检查结果调整干预策略,确保学生的心理健康得到持续改善,减少他们对网络的依赖程度^[14]。

三、结语

总而言之,互联网的快速发展和广泛普及,加剧了高职学生对网络的依赖,这无疑对他们的心理健康带来一定影响,也为

高职院校心理健康工作开展带来了影响^[15]。对此,高职院校应该,紧跟互联网时代发展步伐,与时俱进,并采取丰富心理健康教育,有效疏导心理压力;开展网络道德建设,增强心理健康教育;组织社交技能培训,强化学生各项能力;构建“网络+育人”联动机制,提高心理健康水平;定期开展心理健康检查,合理制定干预策略等策略,从而有效改善高职学生对网络的依赖程度,持续提高心理育人质量。

参考文献

- [1] 李斯. 数字化时代高校心理教育的模式构建研究 [J]. 才智, 2024(4): 13-16.
- [2] 丁力. 融媒体背景下大学生心理健康影响及教育路径研究 [J]. 新闻研究导刊, 2024, 15(2): 95-97.
- [3] 陈琼倩, 骆爽. 融媒体时代大学生心理健康风险预警与干预策略研究 [J]. 湖南邮电职业技术学院学报, 2023, 22(1): 95-98.
- [4] 刘璐, 赵莲辉, 宋臣旭, 等. 大学生网络成瘾及与自我控制关系的调查研究 [J]. 沈阳医学院学报, 2023, 25(05): 475-478.
- [5] 陈凌峰. 新媒体时代大学生心理健康教育与疏导机制的构建路径探析 [J]. 新闻研究导刊, 2024, 15(1): 148-150.
- [6] 曾粤亮, 张莉莉, 吕晓龙, 等. 信息生态理论视角下大学生网络健康信息焦虑形成影响因素与对策研究 [J]. 图书情报工作, 2024, 68(1): 137-150.
- [7] 边艺. 积极心理学视角下大学生心理健康教育教学研究 [J]. 湖北开放职业学院学报, 2023, 36(14): 49-51.
- [8] 宋梦妮, 毛悦梅. 社交媒体背景下大学生心理健康教育的困境与对策 [J]. 知识库 2023, 39(24): 107-110.
- [9] 阿木古楞. 申洋. 素质拓展训练在大学生心理健康教育中的作用探讨 [J]. 赤峰学院学报: 自然科学版, 2020, 36(01): 91-96.
- [10] 谢文涛. 我国大学生心理健康教育现状及创新实践策略研究 [J]. 湖北开放职业学院学报, 2023, 36(16): 19-21.
- [11] 宫南晖, 杨博森. 互联网视域下的大学生心理健康教育模式发展探索评《互联网视域下高校心理健康教育模式发展研究》[J]. 中国教育学报, 2023(11): 113.
- [12] 薛飘. 大学生心理健康教育与思政教育的协同效应 [J]. 中学政治教学参考, 2023(38): 99.
- [13] 张宇. 大学生社交退缩与网络成瘾的关系 [D]. 沈阳: 沈阳师范大学. 2023.
- [14] 陈文峰. 高职学生网络成瘾自身与家庭因素分析及对策 [J]. 晋城职业技术学院学报, 2023, 16(04): 53-57.
- [15] 王甦平. 唐华, 周栋, 等. 基于问题行为理论的低年级大学生社交网络成瘾的影响因素研究 [J]. 上海交通大学学报, 2023, 43(08): 955-962.